

## Desmitificando el consumo de café durante el embarazo y la lactancia

Expertos británicos de la Agencia de Normas Alimentarias, el Centro de Nutrición del Embarazo y el Royal College de Midwife, están de acuerdo en que las mujeres pueden beber café con moderación, de dos a tres tazas por día, durante el embarazo o durante la lactancia.

Científicos del Royal College de Midwife sostienen que “no hay pruebas definitivas que demuestren que la cafeína con moderación tenga un impacto adverso durante el embarazo”.

Un estudio de intervención bien diseñado, llevado a cabo en Dinamarca en 2007, encontró que restringir la ingesta de cafeína a dos tazas de café por día, en más de 600 mujeres embarazadas participantes, que eran bebedoras regulares de café, no tenía ningún efecto sobre la duración de la gestación y el parto.

De igual forma, otro estudio publicado por la reconocida European Journal of Epidemiology, con bases de datos sobre la salud de los consumidores en Europa, concluyó que no hay pruebas suficientes para respaldar reducciones a la ingesta máxima recomendada de cafeína (de dos a tres tazas de café por día). Sin embargo, hacen énfasis en que el café no es la única fuente de cafeína, sino también el té, las bebidas energéticas y el chocolate; por lo que el consumo moderado de café lleva aparejado la atención al consumo de éstas otras fuentes.

